



Steve Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director



Propiedades de las Habichuelas (Green beans)

Las habichuelas crecen en Carolina del Norte durante los meses de junio, julio, agosto y septiembre; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted las maravillosas propiedades de las habichuelas?

Descripción de las Habichuelas

Las habichuelas se cosechan antes de que maduren; junto con las habichuelas existen otros tipos de

que se cosechan de la misma manera, por lo general todos miden un promedio de 4 pulgadas, son de color verde y sus pequeñas semillas se encuentran al interior de sus alargadas vainas.

Elija las habichuelas de color verde intenso; las que no tienen manchas marrones; las de textura firme.

Las habichuelas guárdelas en el refrigerador envueltas en plástico por hasta 5 días. Antes de cocinar lávelas y recorte las puntas de los tallos.

Habichuelas y las Vitaminas

Las habichuelas son una rica fuente de vitamina C, vitamina K, vitamina A (contienen beta-caroteno) y riboflavina (vitamina B2).

Tanto la beta-caroteno como la vitamina C contienen propiedades desinflamantes, por lo cual ayudan a reducir los síntomas de ciertas enfermedades como el asma, la artritis y el reumatismo.

Las habichuelas son también una buena fuente de riboflavina, la cual ayuda a generar energía y se piensa que es debido a esta función que la riboflavina ayuda a reducir la frecuencia de las migrañas.

El folate es vitamina B 9. Es soluble en agua y se encuentra de manera natural en los alimentos y ayuda a procesar las proteínas.

El ácido fólico es la forma sintética del folate, se encuentra en suplementos alimenticios y se le añade a veces a las comidas fortificadas.

El ácido fólico es muy importante para las mujeres embarazadas y que piensan embarazarse pues protege al bebé de una serie de malformaciones congénitas que pueden afectar a la columna vertebral, al cerebro.

Habichuelas y el Colesterol

La vitamina C (antioxidante soluble en el agua) y la beta caroteno (Vitamina A. Soluble en grasa), actúan en equipo para evitar la producción del colesterol malo.

El colesterol malo se almacena en las paredes de los vasos sanguíneos y puede bloquear las arterias y causar ataques al corazón o apoplejía.



Habichuelas y los Huesos

La vitamina K es necesaria para mantener los huesos fuertes. Esta vitamina activa la osteocalcina, la cual "ancla" las moléculas de calcio dentro de los huesos. Por ello, cuando no se consume suficiente vitamina K los niveles de osteocalcina son inadecuados y los huesos se desmineralizan.

Las habichuelas son también una fuente de cobre. Este mineral es necesario para la producción de lysyl oxidase, una enzima que trabaja a favor de la elasticidad de los vasos sanguíneos, los huesos y las articulaciones.

Habichuelas, la Fibra y los Minerales

Las habichuelas son una buena fuente de fibra, la cual ayuda a disminuir el colesterol malo y debido a que remueve las toxinas puede ayudar a prevenir el cáncer al colon.

Las habichuelas son también una rica fuente de minerales, entre los que tenemos: magnesio, hierro, cobre y manganeso.

El magnesio en equipo con el potasio ayuda a disminuir la presión sanguínea.

El hierro es un mineral muy importante para las mujeres durante la menstruación, el embarazo y la lactancia. Las mujeres suelen tener deficiencia de hierro durante estos ciclos de la vida.

El hierro es también muy importante para el crecimiento de los niños y, el desarrollo de los adolescentes.

El hierro es un componente de la hemoglobina de la sangre, pero para cumplir su función necesita asociarse con el cobre. Las habichuelas contienen ambos minerales.

El cobre, a su vez, en conjunto con el manganeso produce una enzima llamada Superoxide dismutase, la cual elimina los radicales libres que se producen al interior de la mitocondria (la fabrica de producción de energía al interior de nuestras células).

Los nutrientes de las habichuelas en conjunto ayudan a reducir el riesgo de arterioesclerosis, diabetes, ataques al corazón y apoplejía.



Propiedades de las Habichuelas

Nutrientes	Crudas	Cocidas	Enlatadas	Congela-das
Porción (1 tz)	1/2	1/2	1/2	1/2
Peso/porción (g)	55	62.5	120	62
Cal/porción	17.1	1.9	18	20.5
Grasa (g)	0.07	0.18	0.12	0.13
Colesterol (mg)	0	0	0	0
Carbohidratos (g)	3.9	4.9	4.2	4.7
Fibra (g)	1.9	2	1.8	1.7
Sodio (mg)	3.3	1.9	310.8	1.9
Potasio (mg)	115	186.9	110.4	115.3
Proteína (g)	1	1.2	0.96	1.1
Vitamina A (IU/svg)	367.4	416.3	385.2	297.6
Vitamin C (mg/svg)	9	6.1	4.1	8
Calcium (mg/svg)	20.4	28.8	28.8	26
Iron (mg/svg)	0.57	0.8	1.1	0.53
Folate (mcg/svg)	20.1	20.8	21.8	9.1

Datos tomados del USDA

Notas

- **100.** La información se refiere a 100 gramos (3.52 onzas) de las habichuelas.
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- **+ -** Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!

